

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Salisbury Steak 1 Garlic Whipped Potatoes Spring Vegetables Nutty Buddy Bar Wheat Bread/Milk	Beef & Spanish Rice 2 Charro Beans Braised Carrots Chocolate Swirl Pudding Wheat Bread/Milk	Breaded Chicken Patty 3 Macaroni & Cheese Country Tomatoes Orange Fruited Gelatin Dinner Roll/Milk	Tuna Salad Sandwich 4 Lettuce & Tomato Black-Eyed Pea Salad Banana Pudding Juice	Mexican Chili 5 Parsleyed Rice Turnip Greens Fresh Orange Corn Muffin/Milk/Margarine
Meatball Sandwich 8 Mexican Corn Broccoli Gingerbread Cookie Milk	Mushroom Beef Patty 9 Parsleyed Rice Steamed Cabbage Fresh Apple Dinner Roll/Milk	Breaded Chicken Patty 10 Delmonico Potatoes Braised Carrots Cherry Fruited Gelatin Milk	Honey Grilled Pork Patty* 11 Italian Green Beans Cauliflower Mandarin Oranges Texas Bread/Juice	Hamburger on Bun 12 Lettuce/Tomato/Onion Baked Beans Spiced Pineapple Milk/Mustard/Ketchup
Beef Patty w/ Wine Sauce 15 Rice Florentine Italian Green Beans Fig Bar Dinner Roll/Milk	BBQ Chicken on Bun 16 Coleslaw Mixed Vegetables Cherry Crisp Milk	Grilled Pork Patty* 17 Lima Beans Broccoli Creamsicle Pudding Wheat Bread/Milk	Turkey Pastrami on Rye 18 Lettuce & Tomato Corn Salad Chocolate Chip Cookie Juice/Mustard	Country Fried Steak 19 Oven Roasted Potatoes Braised Carrots Orange Fruited Gelatin Wheat Bread/Milk
Lasagna Casserole 22 Broccoli Italian Vegetables Lemon Fruited Gelatin Breadstick/Milk	Dijon Turkey Breast 23 Garlic Whipped Potatoes Mixed Greens Fudge Crème Cookie Corn Muffin/Milk/Margarine	Breaded Chicken Patty 24 Scalloped Potatoes Brussels Sprouts w/ Lemon Pineapple Pudding Wheat Bread/Milk	Sausage w/ Red Beans* 25 Buttered Rice Peas & Carrots Fresh Orange Texas Bread/Juice	Hamburger on Bun 26 Lettuce & Tomato Ranch Style Beans Hot Cinnamon Applesauce Milk/Mustard/Ketchup
BBQ Pork Ribette* 29 Whole Kernel Corn California Vegetables Fresh Orange Dinner Roll/Milk	Fiesta Chicken Breast 30 Buttered Rice Fiesta Vegetables Glazed Pineapple Wheat Bread/Milk	Texas Chili w/ Beans 31 White Rice Spring Vegetables Orange Fruited Gelatin Corn Chips/Milk		

NUTRITION INFORMATION: Proper nutrition and hydration are key elements that can possibly prevent hospitalizations or even placement in long-term care facilities. Our menus are designed to meet a minimum of 1/3 daily nutritional requirements for older adults as required by the state of Texas. This equates to 3 ounces of protein, 2-3 servings of fruits and vegetables, 1 serving of grain, and 1 serving of milk. For more nutritional information, please visit our resource page.



Note: *contains pork

Due to unavailability of certain items, appropriate substitutions may need to be used.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Filete Salisbury 1 Puré de papas con ajo Mezcla de verduras Barra Nutty Buddy Pan de trigo Leche	Carne con arroz español 2 Frijoles charros Zanahorias cocidas Pudin de chocolate Pan de trigo Leche	Milanesa de pollo 3 Macarrones con queso Tomates campestres Gelatina sabor a naranja Panecillo Leche	Ensalada de atún 4 Lechuga y tomate Ensalada de frijoles Pudin de banano Pan de trigo (2) Jugo	Chili mejicano 5 Arroz con perejil Hojas de nabos Naranja Mofin de maíz/margarina Leche
Albóndigas sazonadas 8 Maíz mejicano Brócoli Galleta de jengibre Pan para perro caliente Leche	Empanada de carne 9 Arroz con perejil Repollo Manzana Panecillo Leche	Milanesa de pollo 10 Papas Delmonico Zanahorias cocidas Gelatina sabor a frutas Panecillo Leche	Empanada de carne de cerdo* 11 Judías verdes italianas Coliflor Naranjas Mandarín Pan tejano/jugo	Hamburguesa 12 Lechuga/tomate/cebolla Frijoles horneados Pina condimentadas Pan de hamburguesa Leche/mostaza/cátsup
Empanada de carne 15 Arroz Florentino Judías verdes italianas Barra de higo Panecillo Leche	Pechuga de pollo asada 16 Ensalada de repollo Verduras mixtas Postre de cereza Pan para hamburguesa Leche	Empanada de carne de cerdo* 17 Guisantes lima Brócoli Pudin cremoso Pan de trigo/leche	Pavo Pastrami 18 Lechuga y tomate Ensalada de maíz Galleta de chispitas Pan de centeno (2) Jugo/mostaza	Filete de pollo campestres 19 Papas asadas en el horno Zanahorias cocidas Gelatina sabor a naranja Pan de trigo Leche
Cazuela de lasaña 22 Brócoli Mezcla de verduras italianas Gelatina sabor a limón Palito de pan Leche	Pechuga de pavo Dijon 23 Puré de papas con ajo Verduras mezcladas Galleta de chocolate cremosa Mofin de maíz/margarina Leche	Milanesa de pollo 24 Papas gratinadas Repollitas con limón Pudin de pina Pan de trigo Leche	Salchicha con frijoles* 25 Arroz con mantequilla Guisantes y zanahorias Naranja Pan tejano Jugo	Hamburguesa 26 Lechuga y tomate Frijoles rancheros Compota de manzana Pan para hamburguesa Leche/mostaza/cátsup
Empanada de costilla de cerdo asado* 29 Maíz desgranado Mezcla de verduras Naranja Panecillo/leche	Pechuga de pollo Fiesta 30 Arroz con mantequilla Mezcla de verduras Fiesta Pina glaseada Pan de trigo Leche	Chili con frijoles 31 Arroz Mezcla de verduras Gelatina sabor a naranja Frituras de maíz Leche		

Información nutrición: Una nutrición e hidratación adecuadas son elementos claves para poder posiblemente prevenir hospitalizaciones o internaciones a largo plazo. Nuestros menús están diseñados para cumplir con una 1/3 parte de los requisitos nutricionales diarios para adultos mayores, tal como lo establece el Estado de Texas. Esto equivale a 3 onzas de proteínas, 2-3 porciones de frutas y verduras, 1 porción de granos y una de leche. Para más información nutricional, por favor visite nuestra página vnatexas.org.

